

# ANMELDUNG

## WIR FREUEN UNS AUF IHRE ANMELDUNG

unter [www.azk-csp.de](http://www.azk-csp.de) -> Seminare.

Hier finden Sie auch unsere AGBs.

Die Teilnahme an allen Seminareinheiten ist verpflichtend!

Der Seminarbeitrag beträgt 100,00 € (davon ein Drittel Institutionsbeitrag bei Seminaren über die bpb) inklusive Verpflegung gemäß Programm sowie Unterkunft im Doppelzimmer und 132,00 € im Einzelzimmer.

Wir sind anerkannter Bildungsträger bei der Bundeszentrale für politische Bildung (bpb)



### Mahlzeiten im AZK ab:

07.30 Uhr Frühstück

10.00 Uhr Vormittagskaffee

12.15 Uhr Mittagessen

14.30 Uhr Kaffee/Kuchen

18.15 Uhr Abendessen

### JOHANNES-ALBERS-BILDUNGSFORUM gGmbH

Wir sind anerkannter Träger der politischen Jugend- und Erwachsenenbildung und verstehen uns als Forum des Dialogs. Die Bildungsarbeit steht in der Tradition christlich-sozialer Arbeitnehmerbildung auf der Grundlage des christlichen Menschenbildes.



Johannes-Albers-Bildungsforum gGmbH  
im Arbeitnehmer-Zentrum Königswinter  
Johannes-Albers-Allee 3  
53639 Königswinter  
Internet: [www.azk-csp.de](http://www.azk-csp.de)



### SEMINARLEITUNG

Lena Kathmann, Bildungsreferentin

### SEMINARBEGLEITUNG

Laura Held, Seminarbegleiterin

### ANMELDUNG UNTER

02223-73 117

[seminare@azk.de](mailto:seminare@azk.de)

Fotos: Florian Pircher auf Pixabay (Titel), Roland Goseberg, rheinline (Rückseite)  
Rev.-Nr.: 6.18a.15, Freigabe 29.10.2024



## Kommunikation unter Stress

Rhetorik für (Kommunal-)Politiker  
und ehrenamtliche Vereinsvorstände

27.03 – 29.03.2026

Kurs-Nr. 26.6.608.5

Arbeitnehmer-Zentrum Königswinter

Johannes-Albers-Allee 3

53639 Königswinter





# PROGRAMM



Sehr geehrte Damen und Herren,

Politik muss gelernt sein!

Die Fähigkeit, effektiv zu sprechen und zu argumentieren, kann den Unterschied zwischen Erfolg und Misserfolg ausmachen.

Die richtigen Worte zu finden, um andere zu überzeugen, ist eine Kunstform, die Übung und Geschick erfordert.

Schließlich funktioniert Überzeugung am besten, wenn sie authentisch herübergebracht wird. Diese Fähigkeit kann vor allem für Politiker, und die, die es werden wollen, ein wirkungsvolles Werkzeug sein. In diesem Seminar lernen Sie die richtigen Methoden und Übungen, mit denen Sie sicherstellen, dass Ihre Botschaft bei denen ankommt, die Sie erreichen wollen.

Das Seminar richtet sich an ehrenamtlich engagierte Personen, die bereits in der Kommunalpolitik aktiv sind oder es werden wollen und an ehrenamtliche Vereinsvorstände.

Herzlich willkommen in Königswinter!

unsere Referentin ist **Ute Hein**.

Als Beraterin, Trainerin und Coach ermittelt sie seit vielen Jahren Führungskräften, Unternehmerinnen und Stiftungen, sowie ehrenamtlichen Mandatsträgerinnen und -trägern, wie sie sich souverän behaupten und wertschätzend durchsetzen können.

## FREITAG, 27.03.2026

14.00 UHR

**Individuelle Anreise**

14.00 - 14.30 UHR

**Begrüßung / Einführung in die Thematik**

**Lena Kathmann**, Seminarleiterin, Bildungsreferentin, Johannes-Albers-Bildungsforum gGmbH

**Laura Held**, Seminarbegleiterin, Johannes-Albers-Bildungsforum gGmbH

14.30 – 15.45 UHR

**Von der Idee zur Rede – Sprache bedeutet mehr als reden: Gestik, Mimik, Körpersprache**

**Ute Hein**, Kommunikationstrainerin, Coach, Beraterin, Institut für Politische Bildung, Sprache & Kultur, Wachtberg

14.30 – 15.45 UHR

Pause

16.00 – 18.15 UHR

**Praktischer Übungsteil**

Abendessen im AZK

## SAMSTAG, 28.03.2026

09.00 – 12.00 UHR

**Aus der Praxis einer Kommunalpolitikerin - Reden zu verschiedenen Anlässen und Zielgruppen**

- **Aufbau einer Rede / eines Statements**
- **überzeugend argumentieren**
- **praktische Übungen**

Mittagessen im AZK

14.00 – 17.00 UHR

**Im Dialog mit dem Bürger - Gespräche erfolgreich führen**

- **Struktur und Strategie der Gesprächsführung**
- **aktives Zuhören**
- **Fragetechniken gezielt einsetzen**
- **praktische Übungen**

Abendessen im AZK

## SONNTAG, 29.03.2026

09.00 – 12.00 UHR

**Umgang mit Aggressionen und Wutausbrüchen**

- **Argumentieren unter Stress**
- **schlagfertig parieren statt blamieren**
- **mit Übungen**

Mittagessen im AZK

13.00 – 13.45 UHR

**Seminarauswertung & Feedbackrunde**

**Laura Held**, Seminarbegleiterin, Johannes-Albers-Bildungsforum gGmbH

**Individuelle Abreise**

Änderungen vorbehalten!